



خوردن شکلات تیره باعث کاهش فشار خون می شود

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ مصرف گاه به گاه خوراکی های مورد علاقه تان بهتر از محروم کردن خودتان از آنهاست. در واقع افرادی که سعی می کنند راجع به خوردن شکلات فکر نکنند، دو سوم بیشتر از افرادی که درمورد آن آزادانه صحبت می کنند، شکلات می خورند.

سلامت نیوز : به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ مصرف گاه به گاه خوراکی های مورد علاقه تان بهتر از محروم کردن خودتان از آنهاست. در واقع افرادی که سعی می کنند راجع به خوردن شکلات فکر نکنند، دو سوم بیشتر از افرادی که درمورد آن آزادانه صحبت می کنند، شکلات می خورند.

براساس این گزارش، مصرف چند تکه شکلات تیره در روز خیلی آسان تر از تغییرات ناگهانی در عادات غذایی برای کاهش فشارخون است. گفتنی است: که شکلات علاوه بر خاصیت های خود پر از چربی و کالری است بنابراین زیاده روی در خوردن آن برای قلب خوب نیست. و به همین خاطر توصیه می شود بیشتر از هر چیزی از خوردنی های مفید و سالم مثل میوه ها استفاده کنید چراکه خوردن میوه میل به خوردن خوراکی های شیرین را از بین می برد و کم کالری است ولی متاسفانه بعضی از افرادی که رژیم می گیرند، خوردن این خوراکی کم کالری را نادیده می گیرند.

این گزارش حاکیست، میوه ها و سبزیجات طیفی از پلی فنول ها را علاوه بر ویتامین ها و مواد معدنی به بدن می رسانند، بنابراین مصرف روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات در روز بهترین راه حفاظت از قلب است. همچنین خوردن میوه با کاهش وزن همراه است به طوریکه در یک مطالعه ای، خانم هایی که 3 عدد سیب کوچک به غذای روزانه شان اضافه کردند طی 10 هفته بدون گرفتن رژیم 2 پوند (حدود 500 گرم) وزن کم کردند. این گزارش می افزاید، اگرچه میوه حاوی مواد قندی طبیعی است اما سطح قند خون را بالا نمی برد . علاوه بر این میوه حاوی مقدار فراوانی آب و فیبر است و کالری کمی نیز دارد. حتی الامکان روزانه 3 واحد میوه بخورید اما هرگز آبمیوه های پرکالری مصرف نکنید. در ضمن، میانگین کالری در هر فنجان لیموی تازه 50، انگور 60، توت فرنگی 70 و مرکبات 75 است.